



LA CONSOUDE OFFICINALE

Symphytum officinale (Boraginacées)

+ d'info sur le Guide récolte - www.gentiana/sem_sauvage



VIVACE

TAILLE : 80 cm - 1m40

FLORAISON : Avril - Juillet

RUSTICITÉ : Très rustique -25°C

CULTURE : Facile

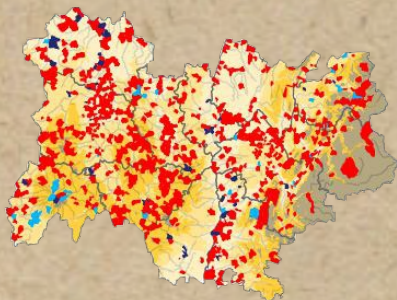


OÙ TROUVER LA PLANTE?

Prairies humides, bords d'étang, fossés.

Données

- Récentes
- Anciennes
- Historiques



Répartition régionale - Source PIFH



DESCRIPTION

- PORT** : Plante dressée, velue et hérissée de poils rudes.
- FEUILLE** : Grandes feuilles rudes, ovales-lancéolées, les inférieures se prolongent sur la tige.
- FLEURS** : Fleurs blanc jaunâtre ou violet rosé, en tube dont le style dépasse longuement.
- FRUIT** : Petit fruit sec formé de 4 petites unités dures.

NE PAS CONFONDRE AVEC

D'autres Consoudes qui sont plus petites, avec des feuilles qui se prolongent moins sur la tige.

LES CONSEILS DES JARDINIERS...

OÙ ? Semer sur un sol frais et humide, qu'importe l'exposition.

QUAND ? Mars-Mai ou Septembre-Octobre.

COMMENT ? Semer les graines en pleine terre en les enfouissant quelques millimètres dans la terre.

REMARQUES... Il est possible de diviser la touffe à l'automne.



CONSOMMATION

PARTIE CONSOMMÉE : Feuilles et racines.

PRÉPARATION : Crues ou cuites : beignet, crêpes, gratins, etc.
La consoude peut également être consommée comme un légume cuit à l'eau.

A consommer avec modération !

Sources photos : Pierre CONSTANT [CC BY-SA 2.0 FR], via Tela Botanica, Florent Beck [CC BY-SA 2.0 FR].

